

**Гемадинов Ф.Б., Сергеев Е.А.**

Уральский государственный университет путей сообщения  
г. Екатеринбург, Россия

## **СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКА-ГОНЩИКА**

*Аннотация.* Техника передвижения на лыжах – это наиболее рациональная система движения для конкретных условий и уровня физической подготовки спортсмена, которая обеспечивает высокий спортивный результат при наименьших затратах энергии.

*Ключевые слова.* Лыжник-гонщик, техника, тренировка.

**Gemadinov F. B., Sergeev, E. A.**

Ural state University of railway engineering  
Ekaterinburg, Russia

## **MODERN PROBLEMS OF PREPARATION OF SKIERS-RACERS**

*Abstract.* Technique of skiing is the most efficient traffic system for specific conditions and physical fitness of the athlete, which provides a high athletic performance at the lowest cost of energy.

*Keywords.* Skier-racer, technician, training

Передвижение на лыжах во время тренировок и соревнований происходит в различных условиях рельефа местности, состояния лыжни, при непрерывно меняющихся условиях скольжения и сцепления лыж со снегом. Именно поэтому достижение высокого спортивного мастерства возможно только при настойчивой, круглогодичной работе над техникой способов передвижения в течение целого ряда лет. Необходимость работы для спортсменов и педагогов подтверждена многократно на конференциях тренеров страны, так как и членов сборной команды РФ приходится переучивать правильной технике, фазам ходов и их способов, анализом кино- и видеоматериала с различных Первенств РФ, Чемпионатов Мира, Олимпийских игр и т.д.

Целью нашей работы является систематизация материалов научных исследований по технической подготовке лыжников и рекомендуемые средства контроля техники ходов.

Относительная стабилизация средств и методов спортивной тренировки, объемов и интенсивности учебно-тренировочной работы, использование средств восстановления и их широкая доступность, одинаковый спортивный инвентарь многих лыжников-гонщиков резко ограничили резервы скорости. В настоящее время благодаря усилиям ученых, трене-

ров и спортсменов сложилась система требований к технике ходов и методике совершенствования технических действий спортсменов.

Одним из основных резервов скорости лыжника-гонщика становится рациональная техника способов передвижения, которая предполагает ее стабильность и вариативность, эффективность и экономичность, использование индивидуальных особенностей физического развития спортсмена.

По нашему мнению, знание следствий ошибок в технической подготовке мобилизует спортсмена и тренера на их исправление, меняет подход к этому разделу спортивной тренировки в основных и специальных упражнениях. Способность контролировать технику движений через мышечные ощущения и внешние признаки ускоряет процесс обучения и совершенствования техники ходов. Существует три вида техники лыжных ходов:

I. Двухопорное скольжение - ранняя загрузка маховой ноги частью веса тела. Причиной ошибки выполнения технического приема является - плохое равновесие или неверно усвоенное движение.

Следствие:

а) возрастает нагрузка на маховую ногу в период скольжения, выполняется лишняя работа в период относительного отдыха;

б) ранний перенос веса тела на маховую ногу лишает спортсмена способности оттолкнуться мощно, следовательно - приобретаемая скорость значительно ниже возможностей спортсмена.

II. Отрыв пятки в момент подседания (подготовки к толчку) - 3-я и 4-я фазы скользящего шага.

Следствие:

а) голеностопный сустав исключается из работы и уменьшает силу толчка ногой в зависимости от степени ошибки;

Опыт работы по подбору и подготовке лыж спортсменов к соревнованиям, по кадровый просмотр кино и видеосъемки техники сильнейших спортсменов страны и Мира позволяют сделать анализ, что проскальзывание лыж является следствием ранней загрузки маховой ноги и отрыва пятки в момент подседания. Спортсмены оправдывают эти ошибки только ошибкой в смазке лыж. Выход из ситуации в расположении веса тела на толчковой ноге при оптимальном подседании с прижатой пяткой, что обеспечивает максимальное давление на лыжу сверху вниз в момент своевременного разгибания голеностопного сустава, исключает проскальзывание лыжи.

Положение окончания подседания с прижатой пяткой контролируется ощущением растянутости мышц голени и приложением усилий в первой трети толчка в пятку толчковой ноги. Расположение веса тела на толчковой ноге контролируется вертикалью голени маховой ноги в про-

цессе отталкивания при оптимальном подседании и прижатой пяткой в момент максимального подседания.

Идеальным упражнением для ликвидации перечисленных ошибок будет имитация приставными шагами, где исходное и конечное положение будет являть окончание II фазы скользящего шага. То же можно выполнять на роллерах и лыжах на малой и средней скорости.

Таким образом, мы показали всю важность тренировочного процесса лыжников-гонщиков.

#### ***Библиографический список***

1.Коробченко А.И., Парфенов С.П. Воспитание выносливости средствами лыжной подготовки: Учеб.-метод. пособие. –Иркутск: ИрГУПС, 2009. –60 с.

2.Беговые лыжи для всех – Стивен Гаскил ; Издательство «Тулома» 2007.-197с

***Грачев П. М., Терешкин А. Ф.***

Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург, Россия

### **ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ЛФК ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ**

*Аннотация.* В статье рассматриваются методики ЛФК при заболевании дыхательной системы, виды упражнений, показания к их применению и процессы , которые происходят.

*Ключевые слова:* лечебная физкультура, общетонизирующие, специальные упражнения

***Grachev P. M., Tereshkin A. F.***

Russian state vocational pedagogical University,  
Ekaterinburg, Russia

### **THE BASIC METHODOLOGY OF PHYSICAL THERAPY FOR DISEASES OF THE RESPIRATORY SYSTEM**

*Abstract.* The article discusses the methods of exercise therapy for diseases of the respiratory system, types of exercises, indications for their use and the processes that occur.

*Keywords:* therapeutic exercise, General tonics, special exercises

Физическая культура и двигательная активность важны для человека любого возраста и каждой профессии. Малоподвижный образ жизни вызывает застой крови, что приводит к ухудшению снабжения всех тканей и органов питательными веществами и кислородом. В результате